

COLLECTION
INFORMER — PREVENIR — GUERIR

Dr. D. A T T I K

MD1233



**L'HYPERTENSION
ARTERIELLE**

- COMMENT RECONNAITRE L'H.T.A.
- ALIMENTS CONSEILLES ET DECONSEILLES
- CONSEILS DIETETIQUES
- MENUS POUR HYPERTENDUS

COMMENT VIVRE AVEC

Dr. D. ATTIK

MD1233

052619

(1)



L'HYPERTENSION ARTERIELLE

COMMENT VIVRE AVEC

- COMMENT RECONNAITRE L'H.T.A.
- ALIMENTS CONSEILLES ET DECONSEILLES
- CONSEILS DIETETIQUES
- MENUS POUR HYPERTENDUS

— S O M M A I R E —

Introduction	8
Quand Parle t'on d'hypertension Artérielle	9
Quels sont les Facteurs qui peuvent Modifier la P. A.	10
Circonstances de la découverte de L'HTA	12
Classification de l'Hypertention Artérielle	13
Traitement de l'Hypertension Artérielle.....	14
Hygiène de vie et alimentation de l'Hypertendu	16
Prise en charge de l'Hypertendu	17
Indication de l'Auto-Mesure	19
Prise en charge Médicale	20
ANNEXE 1	22
ANNEXE 2	23
ANNEXE 3	26
ANNEXE 4	27
ANNEXE 5	29
Bibliographie	31

☆ DIX CONSEILS AUX HYPERTENDUS ☆



- - DIMINUER LE SEL : NE PAS RESALER LES PLATS ET EVITER DE CONSOMMER LES ALIMENTS TROP SALES.
- - PREFERER LES ALIMENTS FRAIS AUX ALIMENTS CONSERVES EN BOITE.
- - CONSOMMER DAVANTAGE DE SALADES, FRUITS ET LEGUMES FRAIS QUI SONT RICHES EN POTASSIUM.
- - SUPPRIMER TOUS LES ALCOOLS FORTS.
- - PREFERER LE POISSON A LA VIANDE.
- - EVITER LE SURMENAGE PROFESSIONNEL, LES SOUCIS ET LE STRESS.
- - PRATIQUER UN EXERCICE MODERE : MARCHE OU NATATION.
- - EVITER LES SPORTS VIOLENTS.
- - SURVEILLER SON POIDS ET MAIGRIR SI ON A DES KILOS EN TROP.
- - SUPPRIMER LE TABAC.

MAQUETTE S. DJELOUAT



MAISON D'EDITION ET DE DIFFUSION
SCIENCES ET TECHNIQUES

B. P. 56 B. — COUDIAT

CONSTANTINE

— ALGERIE —

33,00